

## Apropos Getränke ...

Liebe Eltern,

jedes Kind möchte schöne, gesunde Zähne. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, es geht ganz leicht! Die Zahnärzte der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e.V. (LAGZ) und Ihre gesetzliche Krankenkasse unterstützen Sie gerne.

### **Trinkflasche? Auf den Inhalt kommt es an**

Geben Sie Ihrem Kind ein Getränk in einer Trinkflasche mit in die Schule? Mit Wasser oder anderen ungesüßten Getränken machen Sie es goldrichtig! Problematisch wird es, wenn Limonade, Fruchtsaft oder –schorle in der Flasche ist. Denn: zuckerhaltige Getränke in immer zugänglichen Trinkflaschen sind eine ernstzunehmende Ursache für Karies. Gerade Flaschen mit Ventilverschluss verführen Kinder zum ständigen Gebrauch – selbst dann, wenn der Durst längst gelöscht ist.

### **Fructozucker und Säuren schädigen die Zähne – warum?**

Der natürliche Fructozucker in Saft oder Schorle überzieht die Zähne mit einem Film, der durch dauerndes Trinken laufend erneuert wird. Kariesbakterien wandeln diesen Zucker in Säuren um, die den Zahn entkalken. Die Fruchtsäure aus dem Getränk tut ein Übriges dazu. Eine Regenerationspause, in der eine Wiedereinlagerung von Kalzium aus dem Speichel erfolgen könnte, gibt es nicht. So entstehen Karieslöcher.

Problematisch ist also nicht der gesunde Orangensaft zum Frühstück oder das große Glas Fruchtsaftschorle nach dem Sport! Schädlich wird der Fruchtsaft erst, wenn die Kinderzähne laufend damit umspült werden.

### **Zuhause besser aus der Tasse oder dem Glas trinken**

Wenn Sie Ihrem Kind für die Pausen Getränke in Trinkflaschen mitgeben, wählen Sie Wasser oder ein anderes ungesüßtes Getränk, zum Beispiel ungesüßten Tee. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind daheim aus Tassen oder Gläsern trinkt. Aber egal, ob Trinkflasche oder Glas: Sobald der Durst gelöscht ist, das Getränk wegstellen lassen und erst wieder zur Hand nehmen, wenn wieder eine nennenswerte Menge getrunken wird.

Sie haben Fragen zur Zahngesundheit Ihres Kindes? Ihre LAGZ-Zahnärztin oder Ihr LAGZ-Zahnarzt gibt Ihnen gerne Auskunft. Seine Telefonnummer erhalten Sie bei der LAGZ-Geschäftsstelle. Tipps geben auch unsere weiteren Elternbriefe oder die Homepage der LAGZ [www.lagz.de](http://www.lagz.de)

Herzlichst Ihre



Dr. Brigitte Hermann  
Vorsitzende der LAGZ

